கொரோனா வைரசு நோய் (COVID-19)

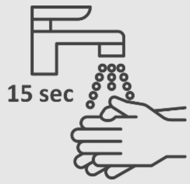
தனிமைப்படுதல்: பராமரிப்பாளர், வீட்டார், நெருங்கிய தொடர்பாளர் ஆகியோருக்கான வழிகாட்டி

நீர் வைரசுள்ள ஒருவரைப் பராமரித்தால் அல்லது அவருடன் வாழ்ந்தால், நீர் ஒரு 'நெருங்கிய தொடர்பு' எனக் கருதப்படுகிறீர்.

உமது சுகாதாரத்தைக் கண்காணிக்கும் முறை, நீர் நோயுற்றதாக உணரத் தொடங்கினால் யாது செய்ய வேண்டும், அவர்களை எப்படித் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும் என்பவற்றைப் பற்றி உள்ளூர்ப் பொதுச் சுகாதார அலகு உமக்கு விசேட அறிவுறுத்தல்களை வழங்கும். நீர் COVID-19 உள்ள ஒருவரின் நெருங்கிய தொடர்பு என்பதைச் சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநர்களிடம் கூறுவதை உறுதி கொள்க.

உமது கைகளை அடிக்கடி கழுவுக

- கிருமி தொற்றிய ஒருவருடனான ஒவ்வொரு தொடர்பின் பின்னரும் சவர்க்காரமும் நீரும் கொண்டு உமது கைகளைக் கழுவுக.
- ஒரு மாற்றீடாக மதுசார அடிப்படையிலான கைத் துப்புரவாக்கியைப் பயன்படுத்துக.



முகமூடிகளையும் கையுறைகளையும் கண் பாதுகாப்பையும் அணிக

- உமக்கு அவரது உமிழ் நீருடன் அல்லது (குருதி, வியர்வை, உமிழ் நீர், சத்தி, சிறுநீர், மலம் போன்ற) ஏனைய உடற் பாயங்களுடன் தொடர்பு ஏற்படும் போது ஒரு முகமூடி, கையுறைகள், கண் பாதுகாப்பு என்பவற்றை அணிக.
- கண் பாதுகாப்பின் உதாரணங்களில் பாதுகாப்புக் கண்ணாடிகள், கண்ணணிகள், முகக் காப்புக்கள் என்பன உள்ளடங்குகின்றன.

பயன்படுத்திய பின்னர் கையுறைகளையும் முகமூடியையும் அப்புறப்படுத்துக

- நீர் பராமரிப்பு வழங்கியவுடன் கையுறைகளையும் முகமூடியையும் கழற்றி ஒரு பிளாத்திக்குப் பை உள்ளமைந்த குப்பைக் கூடையில் அப்புறப்படுத்துக.
- முதலில் கையுறைகளைக் கழற்றி உமது முகமூடியைக் கழற்ற முன்னர் சவர்க்காரமும் நீரும் கொண்டு உமது கைகளைத் துப்புரவாக்குக.
- பெரும்பாலான முகக் காப்புக்களும் கண்ணணிகளும் பயன்பாட்டுக்கிடையில் பீங்கான் கழுவும் அழுக்ககற்றியும் நீரும் அல்லது தொற்று நீக்கித் துடைப்புக் கொண்டு துப்புரவாக்கி மீண்டும் பயன்படுத்தப்படலாம்.
- உமது முகத்தைத் தொட அல்லது வேறெதையும் செய்ய முன்னர் சவர்க்காரமும் நீரும் கொண்டு உமது கைகளைத் துப்புரவாக்குக.

உமது வீட்டுக்கு வருவோரின் எண்ணிக்கையை மட்டுப்படுத்துக

- நீர் சந்தித்தாக வேண்டிய விருந்தினரை மட்டும் கொண்டிருப்பதுடன் சந்திப்புக்களைக் குறுகியதாக வைத்திருக்க.
- முதியோரையும் (நீரிழிவு, நுரையீரற் பிரச்சினைகள், நிர்ப்பீடனக் குறைபாடு என்பன போன்ற) நாட்பட்ட மருத்துவ நிலைமைகளைக் கொண்டோரையும் கிருமி தொற்றியவரிலிருந்து தள்ளி வைத்திருக்க.

வீட்டுப் பொருட்களைப் பகிர்ந்து கொள்வதைத் தவிர்க்க

- ஆய்விலுள்ளவருடன் பீங்கான்களை, பருகும் குவளைகளை, உண்ணும் கருவிகளை, துவாய்களை, படுக்கை விரிப்பை அல்லது வேறு பொருட்களைப் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டாம்.
- பயன்படுத்திய பின்னர், இப்பொருட்களைச் சவர்க்காரம் அல்லது அழுக்ககற்றியைக் கொண்டு இளஞ்சூட்டு நீரிற் கழுவ வேண்டும். விசேட சவர்க்காரம் எதுவும் தேவையில்லை.
- தட்டுக் கழுவிகளையும் சலவை இயந்திரங்களையும் பயன்படுத்தலாம்.
- சிகரெட்டுக்களைப் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டாம்.

சுத்தமாக்குக

- வழமையான வீட்டுச் சுத்தமாக்கிகளைக் கொண்டு உமது வீட்டைச் சுத்தமாக்குக.
- மலசலகூடங்கள், கழுவுதொட்டி நீர்க்குழாப் பிடிகள், கதவுப்பிடிகள், படுக்கைப் பக்க மேசைகள் என்பன போன்ற வழமையாகத் தொடப்படும் பொருட்களை அன்றாடம் சுத்தமாக்குக.

சலவைத் துணிகளை நன்றாகக் கழுவுக

- சலவைத் துணியை வேறாக்க வேண்டியதில்லை, ஆனால் அவற்றைக் கையாளும் போது நீர் கையுறைகளை அணிய வேண்டும்.
- உமது கையுறைகளை அகற்றியவுடன் சவர்க்காரமும் நீரும் கொண்டு உமது கைகளைத் துப்புரவாக்குக.

கழிவுகளைத் தொடும் போது கவனமாக இருக்க

- கழிவுகள் யாவும் வழமையான குப்பைத் தொட்டிகளுக்குச் செல்லலாம்.
- குப்பைக் கூடைகளை வெறுமையாக்கும் போது, பயன்படுத்திய திசுக்களை உமது கைகளால் தொடாதிருக்கக் கவனமெடுக்க. குப்பைக் கூடையில் ஒரு பிளாத்திக்குப் பையை உள்ளமைத்தல் கழிவுகளை அப்புறப்படுத்துவதை இன்னும் எளிதாகவும் பாதுகாப்பாகவும் ஆக்குகிறது.
- குப்பைக் கூடையை வெறுமையாக்கிய பின்னர் சவர்க்காரமும் நீரும் அல்லது மதுசார அடிப்படையிலான கைத் துப்புரவாக்கியைக் கொண்டு உமது கைகளைத் துப்புரவாக்குக.

வைரசைப் பற்றி அறிக

COVID-19 ஒரு புதிய வைரசாகும். அது கிருமி தொற்றிய ஒருவரிலிருந்து ஒரே வீட்டில் வசிப்போர் அல்லது பராமரிப்பு வழங்குவோர் போன்றோருடன் அவர் தொடர்பு கொள்ளும் போது சுவாசத் திவளைகளாக ஏனையோருக்குப் பரவுகிறது. நீர் COVID-19 ஐப் பற்றிய இற்றைப்படுத்திய தகவல்களை ஒன்ராறியோ சுகாதார அமைச்சின் வலைத்தளத்திலும் அணுகலாம்: ontario.ca/coronavirus.

மேலதிகத் தகவல்களுக்காக, தொடர்பு கொள்க: ____

இந்த ஆவணத்திலுள்ள தகவல்கள் 2020 யூலை 31 அன்றைக்கு நடப்பிலுள்ளவை

©ஒன்ராறியோவுக்கான இராணியின் அச்சகர், 2020